

今年も1年笑顔でいきましょう！

デイ通信 R7.1月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&Bぷらす 機能訓練指導員 姜叶静（きょう）

この度入社しました姜叶静と申します。今年四月に柔道整復師の資格を取得して、この会社で機能訓練指導員として働かせていただくことになりました。

私は中国出身で、14年前に来日しました。趣味は温泉と料理です。人と接することが好きで、誰とでもすぐに仲良くなれる性格です。

日本に来た当初は工場で検品作業の仕事をしていて、何か人の役に立つ仕事にないかとヘルパー二級の資格を取得し、療養型の病棟で看護補助として10年間働いていました。介護度の高い患者さんの介護や見守りなどを経験したことで、重介護の技術を身に着けることができました。また、チームで支援することの重要性を身をもって知ることができました。人と接することが好きなため、患者さんとの触れ合いそのものにやりがいと喜びを感じますし、今までの経験を通じて、このデイサービスで機能訓練指導員の業務に挑戦したいと思っています。まだまだ未熟者の私ですが、1日でもはやく仕事を覚え、利用者様の力になりたいです。よろしくお願いします。

今月の自宅でできる健康体操

アキレス腱伸ばし

効果・効能

血流改善、冷え・むくみ改善・予防
足首柔軟性向上、疲れにくくなる



1.両手を壁に当て、伸ばした方の脚を一步後ろに下げます。この時、つま先は前を向け、かかとは床にしっかりつけておきましょう。

2.壁に体重をかけ、前の膝をゆっくり曲げます。アキレス腱が十分に伸びていることを感じながら30秒キープ。左右3回ずつ行いましょう。

R&B（1日型）

〒581-0032 八尾市弓削町3-27 中澤ビル1F
TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす（半日型）

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F
TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy（支援60分型）

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101
TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421